

## **A Sabedoria dos Povos da Polinésia\***

Á milhares de anos os antigos povos que compõe o triangulo polinésio (Havaí, Nova Zelândia e Ilha da Páscoa), guardam os segredos de uma vida feliz, harmonizada com a natureza e simples. O Principio de toda essa sabedoria chama-se HUNA, um sistema de mudanças de crenças. Nos seus princípios encontramos formas de nos relacionar com a vida atual que muito nos ajudam a compreender o sentido da existência e dos aprendizados. Para eles o amor (Aloha) é maior energia de transformação que possuímos, e é através dela que poderemos alcançar nossos objetivos.

Os sete princípios da sabedoria Huna do Havaí são:

**IKE** – O mundo é o que você pensa que é.

**KALA** – Não existem limites.

**MAKIA** – Para onde for a ATENÇÃO, para lá fluirá a energia.

**MANAWA** – O momento de PODER é agora.

**ALOHA** – Amar é estar feliz com.

**MANA** – Todo Poder vem do seu interior.

**PONO** – A efetividade é a medida da verdade.

Através desses princípios básicos toda estrutura de vida é constituída. À medida que você compartilha essa energia, você se sintoniza com o Poder Divino que os havaianos chamam de MANA. E o uso amoroso desse incrível poder é o segredo para obter felicidade, saúde, prosperidade e sucesso verdadeiro. A primeira coisa que se deve praticar é o poder de abençoar.

**ABENÇOE A TUDO E A TODOS QUE REPRESENTAM O QUE VOCÊ QUER!**

Abençoar alguma coisa significa reconhecer ou enfatizar uma qualidade positiva, característica ou condição, com a intenção de que aquilo que for reconhecido ou enfatizado irá persistir ou se realizar.

A bênção é eficiente para mudar sua vida ou para obter o que você quer por três razões:

1 – O enfoque positivo de sua mente sintoniza a força criativa do Poder.

2 – Ela move sua própria energia para fora, permitindo que mais Poder venha para você.

3 – Quando você abençoa para o benefício de outro ao invés de para si mesmo, você tende a contornar qualquer medo subconsciente a respeito do que você quer para si, e também o foco verdadeiro de sua bênção aumenta o mesmo bem em sua vida.

O que é tão bonito a respeito desse processo é que a bênção que você proporciona aos outros ajuda a eles tanto quanto a você mesmo.

A bênção pode ser feita com uma imagem ou pelo toque, mas a forma mais comum e fácil é aquela que é feita com simples palavras. Os tipos principais de bênção verbais são:

**ADMIRAÇÃO** – Consiste em elogiar ou admirar alguma coisa boa que você note: Ex: “que belo entardecer; Eu gosto desse vestido; Você é tão inteligente, etc., etc.”.

**AFIRMAÇÃO** – É uma declaração específica de bênção para aumentar ou persistir alguma coisa: Ex: “Eu abençôo a beleza desta árvore; abençoada seja a saúde no seu corpo, etc.

**APRECIÇÃO** – É uma expressão de gratidão por algo de bom que existia ou aconteceu: Ex: “Obrigado, meu Deus, por me ajudar. Eu agradeço a chuva que fertiliza o solo”...

**ANTECIPAÇÃO** – É a bênção pelo futuro. Ex: “Nós vamos ter uma excelente reunião, um piquenique grandioso, abençôo sua aplicação financeira, obrigado por nossa perfeita associação; Eu desejo a você uma boa viagem. Para obter efeitos benéficos e eficientes das bênçãos é imperativo não *duvidar* ao invés de *afirmar*; *culpar* ao invés de *apreciar* e / ou *cooperar*; *preocupar-se* ao invés de *antecipar-se* com confiança.

Quando qualquer uma dessas coisas é feita, tendem a cancelar alguns dos efeitos da benção. Quanto mais você abençoar, menos vulnerável você se torna a influências desarmônicas.

## **COMO AUMENTAR O SEU PODER DE ABENÇOAR**

Existe uma técnica praticada pelos xamãs havaianos que aumenta seu poder de abençoar, pelo aumento de sua energia pessoal. É uma maneira simples de respirar que é também usada para aterrar, centrar, meditar e curar.

Não requer nenhum local especial ou postura, e pode ser feita enquanto nos movemos ou estamos ocupados ou descansados, com nossos olhos abertos ou fechados.

Em havaiano esta técnica é chamada PIKOPIKO porque Piko significa tanto a coroa da cabeça quanto o umbigo.

### **A TÉCNICA**

- 1 – Fique ciente de sua respiração natural. Ela pode mudar por si mesma devido a sua percepção, mais isso é normal.
- 2 – Localize a coroa de sua cabeça e seu umbigo pela percepção e/ ou pelo toque.
- 3 – Agora, enquanto você inspira, focalize sua atenção na coroa de sua cabeça e, enquanto você expira, focalize a atenção em seu umbigo. Mantenha-se respirando assim por tanto tempo quanto queira.
- 4 – Quando você se sentir relaxado, centrado e/ ou energizado, comece a imaginar que você está cercado por uma nuvem invisível de luz ou por um campo eletromagnético, e que sua respiração aumenta a energia dessa nuvem ou campo.

5 – À medida que você abençoa, imagine que o objeto de sua bênção está circundado com uma parte da mesma energia que circunda você.

6- Faça isso quantas vezes quiser, pois quanto mais praticar, mais sentirá a energia de abençoar expandindo dentro de você.

### **VARIAÇÕES:**

- a) Ao invés de coroa e umbigo, mude sua atenção de ombro ou do céu para a terra.
- b) Para ajudar a focalizar o campo de energia, imagine-o colorido, com um tom, acorde ou zunido.

### **Claudia Quadros**

Psicóloga, especializada em Psicossomática e Psicologia Transpessoal, mestre em Educação e facilitadora xamânica pela PazGeia-SP. Autora dos livros "Guia Prático de Animal de Poder" e Cds para meditação Xamânica.

Telefone (21) 2431-5237 [www.trilhadoslobos.com.br](http://www.trilhadoslobos.com.br)

**\* Artigo publicado em: Jornal Ganesha ano XVIII – No 229 – Novembro 2009 – Rio de Janeiro - Brasil**